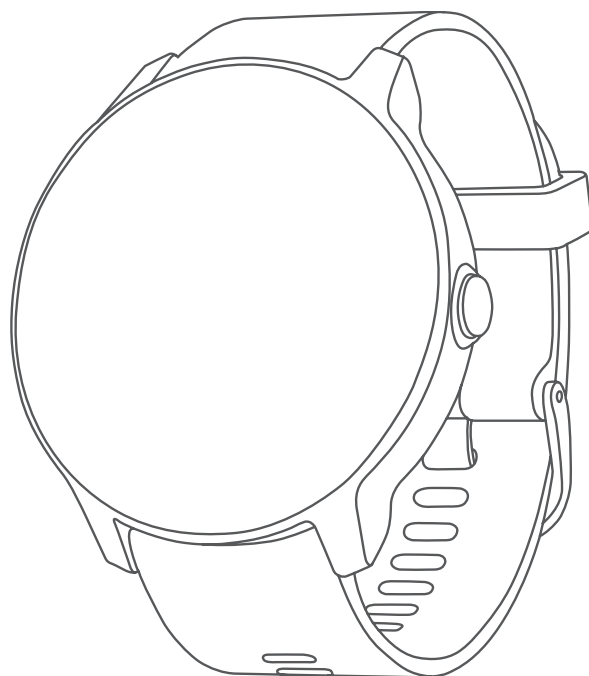


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Användarhandbok

© 2017 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® och vivoactive® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, tempe™, , , , och är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. Connect IQ™ Garmin Express™ Garmin Move IQ™ Side Swipe™ Varia™ De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. iPhone® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och som används på licens av Apple Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Modellnr: A03190

IFETEL: 201701C08891

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Pekskärmtips.....	2
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	2
Använda menyn för kontroller.....	2
Tips för Side Swipe kontrollen.....	3
Ikoner.....	3

Smarta funktioner..... 4

Para ihop din smartphone.....	4
Anslutna funktioner.....	4
Telefonaviseringar.....	4
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	5
Visa aviseringar.....	5
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	5
Hantera aviseringar.....	5
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	5
Använda stör ej-läge.....	6
Söka efter din telefon.....	6
Connect IQ funktioner.....	6
Hämta Connect IQ funktioner.....	6
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	6

Garmin Pay™..... 6

Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	7
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	7
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	7
Hantera Garmin Pay kort.....	8
Ändra din Garmin Pay kod.....	8

Pulsfunktioner..... 8

Pulsmätning vid handleden.....	8
Bära enheten.....	8
Tips för oregelbundna pulsdata.....	9
Visa puls-widgeten.....	9
Ställa in en varning för onormal puls.....	9
Sända puls till Garmin enheter.....	10

Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	10
Om puls zoner.....	10
Ställa in dina puls zoner.....	10
Beräkning av puls zon.....	11
Om VO2-maxberäkningar.....	11
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	11

Aktivitetsspårning..... 11

Automatiskt mål.....	12
Använda inaktivitetsvarning.....	12
Sömnspårning.....	12
Intensiva minuter.....	12
Få intensiva minuter.....	13
Garmin Move IQ™.....	13
Inställningar för aktivitetsspårning.....	13
Stänga av aktivitetsspårning.....	13
Menscykelspårning.....	13

Widgets..... 14

Visa widgetar.....	14
Anpassa widgetslingan.....	15
Om Min dag.....	15
Visa väderwidgeten.....	15
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	15
Använda stressnivåwidgeten.....	15
VIRB fjärrkontroll.....	15
Styra en VIRB actionkamera.....	16
Musikkontroller.....	16
Styra musikuppspelningen.....	16

Appar och aktiviteter..... 17

Starta en aktivitet.....	17
Tips för att spela in aktiviteter.....	17
Stoppa en aktivitet.....	17
Lägga till en egen aktivitet.....	18
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	18
Inomhusaktiviteter.....	18
Registrera en styrketräningsaktivitet.....	19
Kalibrera löpbandsdistansen.....	19
Utomhusaktiviteter.....	19
Ut och springa.....	20
Ta en cykeltur.....	20
Visa dina skidåk.....	20
Ta en simtur i bassäng.....	21

Ange bassänglängden.....	21	Manuell kalibrering av kompassen..	30
Simterminologi.....	21	Historik.....	31
Golf.....	21	Använda historik.....	31
Hämta golfbanor.....	21	Visa din tid i varje pulszone.....	31
Spela golf.....	21	Garmin Connect.....	31
Hålinformation.....	22	Använda Garmin Connect appen.....	32
Ändra flaggplats.....	22	Använda Garmin Connect på din dator.....	32
Visa riktningen till flaggan.....	22	Anpassa enheten.....	33
Visa layup- och doglegavstånd.....	23	Byta urtavla.....	33
Visa hinder.....	23	Skapa en egen urtavla.....	33
Mäta ett slag med Garmin AutoShot™.....	24	Anpassa menyn för kontroller.....	33
Registrera score.....	24	Inställningar för aktiviteter och appar.....	34
Ställa in scoringmetod.....	24	Anpassa datasidorna.....	34
Spåra golfstatistik.....	25	Varningar.....	35
Registrering av golfstatistik.....	25	Ställa in varning.....	35
Visa din slaghistorik.....	25	Auto Lap.....	36
Visa en sammanfattning av rundan.....	25	Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	36
Avsluta en runda.....	26	Sätta igång den manuella varvfunktionen.....	36
Golfinställningar.....	26	Använda Auto Pause®.....	36
Scoringinställningar.....	26	Använda Auto Scroll.....	37
Garmin Golf App.....	26	Telefon- och Bluetooth inställningar....	37
Träning.....	26	Systeminställningar.....	37
Ställa in din användarprofil.....	26	Tidsinställningar.....	38
Träningsmål.....	27	Tidszoner.....	38
Workouts (pass).....	27	Ställa in tid manuellt.....	38
Påbörja ett träningspass.....	27	Ställa in alarmet.....	38
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	27	Ta bort ett larm.....	38
Starta dagens träning.....	28	Starta nedräkningstimern.....	38
Visa schemalagda träningspass..	28	Använda stoppuret.....	38
Anpassade träningsprogram.....	28	Inställningar för bakgrundsbelysning.....	38
Personliga rekord.....	28	Ändra måttenheterna.....	39
Visa dina personliga rekord.....	28	Garmin Connect inställningar.....	39
Återställa ett personligt rekord.....	28	Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto.....	39
Ta bort ett personligt rekord.....	29	Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.....	40
Ta bort alla personliga rekord.....	29	Trådlösa sensorer.....	40
Navigering.....	29	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	40
Spara din plats.....	29	Fotenhet.....	40
Ta bort en plats.....	29		
Navigera till en sparad position.....	30		
Navigera Tillbaka till start.....	30		
Avbryta navigering.....	30		
Kompass.....	30		

Kalibrera din fotenhet.....	41
Förbättring av foot pod-kalibrering..	41
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	41
Kalibrera fartsensorn.....	41
Situationsberedskap.....	41
tempe.....	42

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	49
Hjulstorlek och omkrets.....	50
Symbolförklaringar.....	51

Enhetsinformation..... 42

Ladda enheten.....	42
Produktuppdateringar.....	42
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	43
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	43
Visa enhetsinformation.....	43
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	43
Specifikationer.....	43
Skötsel av enheten.....	44
Rengöra enheten.....	44
Byta banden.....	44

Felsökning..... 44

Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	44
Telefonen ansluter inte till enheten....	45
Enheten är på fel språk.....	45
Min enhet visar inte rätt tid.....	45
Maximera batteriets användningstid...	45
Starta om enheten.....	46
Återställa alla standardinställningar....	46
Söka satellitsignaler.....	46
Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	46
Aktivitetsspårning.....	46
Stegräkningen verkar inte stämma..	46
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	46
Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier.....	47
Temperaturvärdet är inte korrekt.....	47
Mer information.....	47

Bilagor..... 47

Datafält.....	47
---------------	----

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Översikt över enheten



- ① **Pekskärm:** Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom widgets, funktioner och menyer.

Välj genom att trycka.

Dra med fingret åt höger för att gå tillbaka till föregående sida.

Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets.

Under en aktivitet dubbeltrycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set med repetitioner eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass.

Håll ned för att visa en meny med enhetsinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.

- ② **Knapp:** Slå på enheten genom att trycka ned knappen.

Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller, inklusive enhetens av-/på-knapp.

Tryck för att återgå till urtavlan från valfri skärm, utom under en aktivitet.

Under en aktivitet trycker du för att pausa aktiviteten.

- ③ **Side Swipe™ kontroll:** Dra med fingret uppåt eller nedåt längs den strukturerade ytan för att bläddra igenom widgets, datasidor och menyer.

När ett fält med knapparna + och - visas, dra uppåt eller nedåt för att öka eller minska värdet i fältet.

Pekskärmstips

- Håll fingret på pekskärmen för att visa en alternativmeny.
- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Svep uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja en knapp, ett listobjekt eller ett menyalternativ.
- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgetarna på enheten.
- I en widget trycker du för att visa ytterligare widgetsidor, om det är tillgängligt.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

1 Håll ned knappen.

2 Välj .

Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.

3 Håll knappen nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Använda menyn för kontroller

Menyn för kontroller innehåller anpassningsbara kortkommandon som att låsa pekskärmen och stänga av enheten.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort kortkommandona i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 33](#)).

1 Håll in knappen i två sekunder på en skärm.



2 Välj ett alternativ.

Tips för Side Swipe kontrollen

Side Swipe kontrollen är en tryckkänslig yta på sidan om klockan som gör att du kan bläddra i listor och menyer och justera värdena i vissa fält utan att använda pekskärmen. Den här funktionen kan hjälpa dig att snabbt navigera i menyerna genom att använda ett finger för att bläddra och ett annat för att välja objekt på pekskärmen.

- Dra uppåt eller nedåt på Side Swipe kontrollen för att bläddra igenom widgets, menyer och listor.
- När ett fält med knapparna + och - visas, t.ex. volym eller ljusstyrka, dra uppåt eller nedåt för att öka eller minska värdet i fältet.
- Anpassa bläddringsriktningen på Side Swipe kontrollen och urtavlans riktning i systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 37](#)).

För att kunna manövrera Side Swipe kontrollen med tummen bör du bära klockan med knappen vänd mot handleden. Om du vill använda pekfingeret bör du bära klockan med knappen vänd bort från handleden.

Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsmätarstatus
	Fotenhetsstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® kamerastatus
	vivoactive 3 larmstatus

Smarta funktioner

Para ihop din smartphone

För att ställa in vívoactive 3 enheten måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du  Garmin Connect appen.
- 2 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på enheten:
 - Om det är första gången du konfigurerar enheten slår du på enheten genom att trycka på knappen.
 - Om du tidigare har hoppat över hoppningsprocessen eller parat ihop enheten med en annan smartphone håller du pekskärmen intryckt och väljer **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon** för att aktivera hoppningsläget manuellt.
- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för vívoactive 3 enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din vívoactive 3 enhet.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Connect IQ™: Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

Uppgraderingar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

Bluetooth sensorer: Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med vívoactive 3 enheten och nu finns inom räckhåll.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade vívoactive 3 enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone är inom räckhåll och ihopparad med enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop vívoactive 3 enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop din smartphone, sidan 4](#)).

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Aviseringar**.
- 3 Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj **Inte under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
- 6 Välj en aviseringsinställning.
- 7 Välj **Tidsgräns**.
- 8 Välj en tidgränslängd.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan sveper du för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Bläddra om du vill läsa hela aviseringen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill reagera på aviseringen väljer du en åtgärd, till exempel **Avfärda** eller **Svara**.
Tillgängliga åtgärder beror på typen av avisering och telefonens operativsystem. När du avfärdar en avisering på telefonen eller vívoactive 3 enheten visas den inte längre i widgeten.
 - Om du vill återgå till aviseringslistan sveper du åt höger.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du får ett samtal på din anslutna smartphone visar vívoactive 3 enheten namnet på eller telefonnumret för den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
 - **Obs!** Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna smartphone.
 - Om du vill avvisa samtalet väljer du .
 - Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.
- Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om enheten är ansluten till en Android™ smartphone.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din vívoactive 3 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen från menyn för kontroller.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 33](#)).

- 1 Håll knappen nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på vívoactive 3 enheten.
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth teknik på den mobila enheten.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och bakgrundsbelysningen för meddelanden och aviseringar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du ned knappen och väljer .
- Om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina sovtider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Ljud och aviseringar > Stör ej när du sover**.

Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Håll knappen intryckt.

2 Välj .

Staplarna för signalstyrka visas på vívoactive 3 skärmen och en ljudsignal hörs på din smartphone. Staplarna ökar när du närmar dig din smartphone.

3 Tryck på knappen om du vill avbryta sökningen.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin® och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ webbplatsen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgets och appar.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop vívoactive 3 enheten med din smartphone. (*[Para ihop din smartphone, sidan 4](#)*).

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.

2 Om det behövs väljer du din enhet.

3 Välj en Connect IQ funktion.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

2 Gå till apps.garmin.com och logga in.

3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp i anslutna butiker med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

- 1 Håll ned knappen.
- 2 Välj .
- 3 Ange den fyrsiffriga koden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din kod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange koden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din vívoactive 3 enhet.
 - Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för din vívoactive 3 enhet, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från enhetssidan vívoactive 3 i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med vívoactive 3 enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

Pulsfunktioner

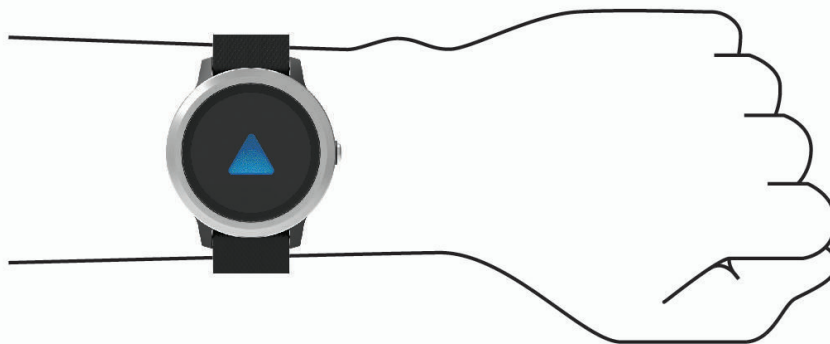
wívoactive 3 enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 9](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

Tips för oregelbundna pulsdata

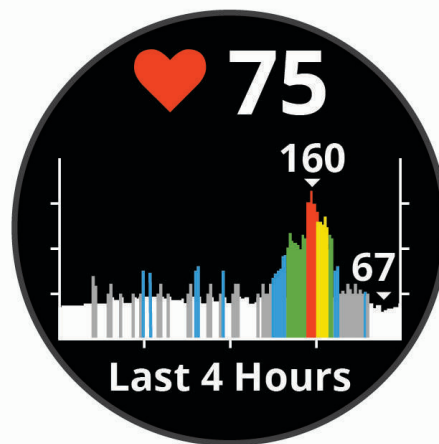
Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
 - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
 - Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
 - Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
 - Vänta tills ikonen ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
 - Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widgeten

Pulsvidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls. Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden som tillbringats i varje pulszon ([Om pulszoner, sidan 10](#)).

- 1 På urtavlan sveper du med fingret för att visa pulsvidgeten.



- 2 Tryck på pekskärmen för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.

Ställa in en varning för onormal puls

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls överstiger ett visst antal hjärtslag per minut (bpm) efter en viss tids inaktivitet.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Puls > Varning för onormal puls > Trsk.värd. f. varn..**
- 3 Välj ett pulströskelvärde.

Varje gång du överskrider det anpassade värdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från vívoactive 3 enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet, sidan 17](#)).
 - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- 4 Para ihop vívoactive 3 enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

För vívoactive 3 enheten är Automatiskt standardvärdet för inställningen Puls. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med enheten.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även VO2-maxvärde, intensiva minuter och funktionen för stressmätning hela dagen.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala ([Garmin Pay™, sidan 6](#)).

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls > Av**.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Enheten har separata pulszoner för löpning och cykling. Du bör ange din maxpuls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Pulszoner**.
- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).

Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- 4 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 5 Välj **Inställning > Ange egen**.
- 6 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Ditt VO2-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden.

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 49](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Enheten kräver pulldata och en schemalagd minuters rask promenad eller löptur (på upp till 15 minuter) för att kunna visa ditt uppskattade VO2-maxvärde.

1 Håll ned pekskärmen.

2 Välj **Min statistik > VO2 Max**.

Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Enheten visar det datum då ditt VO2-maxvärde senast uppdaterades. Enheten uppdaterar ditt VO2-maxvärde varje gång du slutför en promenad eller löprunda på minst 15 minuter utomhus. Du kan starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning.

3 Starta ett VO2-maxtest genom att svepa uppåt och välja **Testa nu**.

4 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.

Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Aktivitetsspårning

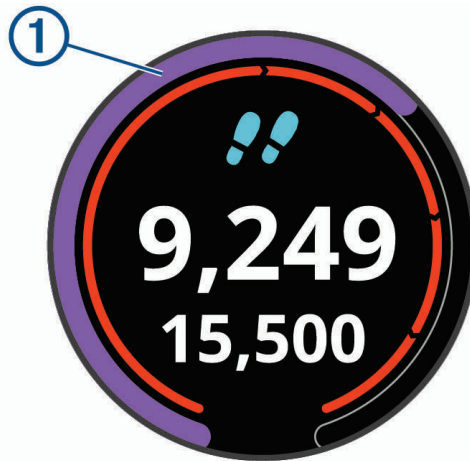
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 37](#)).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Sömnspårning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 6](#)).

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

vívoactive 3 enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulldata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **pekskärmen** intryckt och tryck på **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten vibrerar dessutom för att varna dig.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Auto. aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du går eller springer. Du kan ställa in den lägsta tidströskeln i löp- eller gånginställningarna.

Intensiva min.: Gör att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, antal trappor, intensiva minuter, sönmätning eller Move IQ-aktiviteter.

1 Håll ned pekskärmen.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect appen.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 15](#)).

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Antal våningar upp: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

Golf: Visar golfinformation för din senaste runda.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls.

Hydratisering: Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Intensiva minuter: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sport.

Menscykelspårning: Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aviseringar: Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

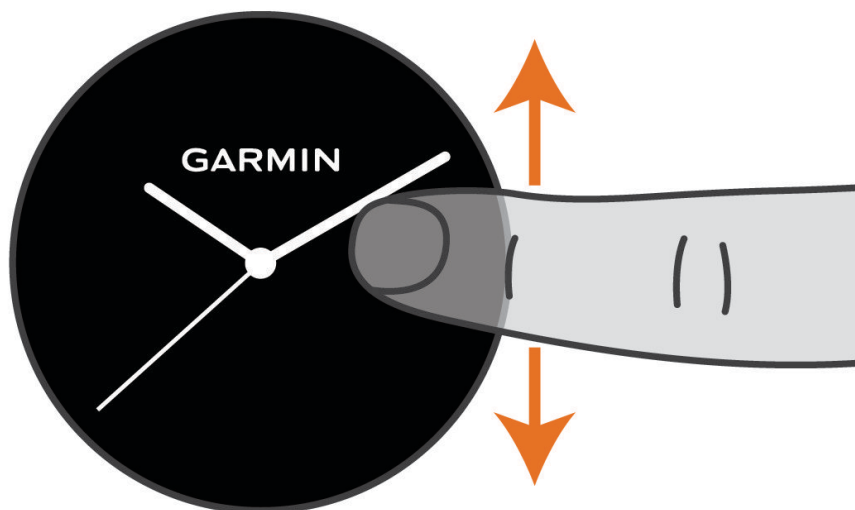
Stress: Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

VIRB kontroller: Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med vívoactive 3 enheten.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgetar

- På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Enheten bläddrar igenom widgetslingan.

- Tryck på skärmen om du vill visa fler skärmar för en widget.
- Håll ned pekskärmen om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett objekt för att visa eller dölja det från applistan eller ordna om applistan.
 - Välj **Lägg till** för att lägga till ett objekt till widgetslingan.

Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Så fort du går uppför en trappa eller registrerar en aktivitet visas det i widgeten. Informationen består av registrerade aktiviteter, intensiva minuter under veckan, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera. Du kan trycka på pekskärmen för alternativet att öka noggrannheten samt visa ytterligare information.

Visa väderwidgeten

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa väderwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa väderdata varje timme och dagligen.
- 3 Bläddra nedåt för att visa väderdata dagligen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa stressnivåwidgeten.

TIPS: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.
- 2 Tryck på skärmen för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste fyra timmarna.

Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider som du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.
- 3 Om du vill starta en andningsaktivitet sveper du uppåt och väljer **Ja**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan (*Anpassa widgetslingan, sidan 15*).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På vívoactive 3 enheten drar du för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Spela in video genom att trycka på pekskärmen.
Videoräknaren visas på vívoactive 3 skärmen.
 - Sluta spela in video genom att trycka på pekskärmen.
 - Ta ett foto genom att dra åt höger och trycka på pekskärmen.

Musikkontroller

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din vívoactive 3 enhet. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediaspelarappen på din smartphone. Om ingen mediaspelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

Styra musikuppspelningen

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På vívoactive 3 enheten sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.
Förloppsindikatorn ① visar förloppet genom det aktuella spåret.



- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill hoppa till nästa eller föregående spår väljer du ►► eller ◀◀.
 - Om du vill pausa eller återuppta uppspelningen väljer du || eller ►.
 - Om du vill höja eller sänka volymen väljer du ••• och väljer + eller –.

TIPS: Du kan dra uppåt eller nedåt på Side Swipe kontrollen om du vill justera volymreglaget.

 - Om du vill spela upp spåren i spellistan slumpmässigt väljer du ••• > 🔀.
 - Om du vill ändra läget för upprepning väljer du ••• > ↺.

Appar och aktiviteter

Enheten innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Apparna ger dig interaktiva funktioner på enheten, t.ex. navigering till sparade platser.

Aktiviteter: Enheten levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect gemenskapen.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från appen Connect IQ mobile ([Connect IQ funktioner](#), sidan 6).

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du till en plats med fri sikt mot himlen.
TIPS: Om **GPS** visas på en grå bakgrund kräver aktiviteten inga GPS-signaler.
- 5 Vänta tills **Klar** visas på skärmen.
Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten](#), sidan 42).
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - För att ta bort aktiviteten väljer du .

Lägga till en egen aktivitet

Du kan skapa en egen aktivitet och lägga till den i aktivitetslistan.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj  >  > **Skapa**.
- 3 Välj en aktivitetstyp.
- 4 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar (*Inställningar för aktiviteter och appar*, sidan 34).
- 5 När du är klar med ändringarna väljer du **Klar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till aktiviteten i listan med favoriter väljer du .
 - Om du vill lägga till aktiviteten i den  utökade listan väljer du .

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på knappen på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du använder mest. Första gången du trycker på knappen för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan med vit bakgrund. Andra aktiviteter visas i den utökade listan med svart bakgrund.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Lägg till favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort favorit**.

Inomhusaktiviteter

vivoactive 3 enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till enheten (t.ex. en fart- eller kadenssensor).

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan spela in set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
- 4 Starta ditt första set.
Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du utför minst 6 repetitioner.
TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att avsluta setet.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Vid behov håller du ner på pekskärmen, väljer **Redigera senaste set** och ändrar antal repetitioner.
- 7 När du har vilat färdigt dubbeltrycker du på pekskärmen för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 9 Efter ditt sista set trycker du på knappen för att stoppa timern.
- 10 Välj **Klar** >  för att avsluta och spara aktiviteten.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera om löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 17](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills vívoactive 3 registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med löpturen trycker du på knappen och väljer **Klar**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du .
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen manuellt efter den första kalibreringen väljer du **•••** > **Kalibrera**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

Utomhusaktiviteter

wívoactive 3 enheten levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. konditionsträning eller rodd.

Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).

- 1 Sätt på dig dina trådlösa sensorer, t.ex. en Foot pod eller pulsmätare (tillval).
- 2 Tryck på knappen.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.
Enhetsen spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på knappen och sveper uppåt för att spara aktiviteten.

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).

- 1 Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
- 2 Tryck på knappen.
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.
Enhetsen spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på knappen och sveper uppåt för att spara aktiviteten.

Visa dina skidåk

Enhetsen registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll på pekskärmen.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Välj och för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pulsmätning är inte tillgänglig när du simmar.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 Tryck på knappen när du vilar.
Skärmen inverterar färgerna och vilosidan visas.
- 7 Tryck på knappen för att starta intervalltimern igen.
- 8 När du har slutfört din aktivitet håller du ned knappen för att stoppa aktivitetstimern och håller ned knappen igen för att spara aktiviteten.

Ange bassänglängden

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Simbassäng > Bassänglängd**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Varaktighet: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Golf

Hämta golfbanor

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du **Hämta golfbanor > +**.
- 2 Välj en golfbana.
- 3 Välj **Hämta**.

När banan är hämtad visas den i listan över banor på din vívoactive 3 enhet.

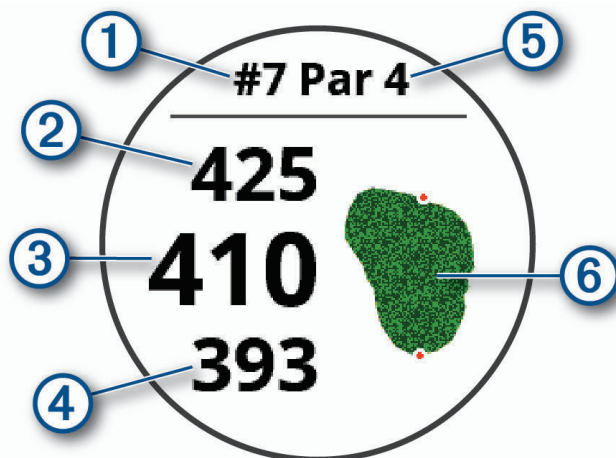
Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den med din smartphone ([Hämta golfbanor, sidan 21](#)). Hämtade banor uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 42](#)).

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Dra med fingret upp eller ner för att bläddra bland hålen.
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.

Hålinformation

Enheten beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen ([Ändra flaggplats](#), sidan 22).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

Ändra flaggplats

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 Välj kartan.
En större greenvy visas.
- 2 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga flaggplatser.
🚩 visar vald flaggplats.
- 3 Tryck på knappen för att godkänna flaggans plats.
Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj 🧭.
Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

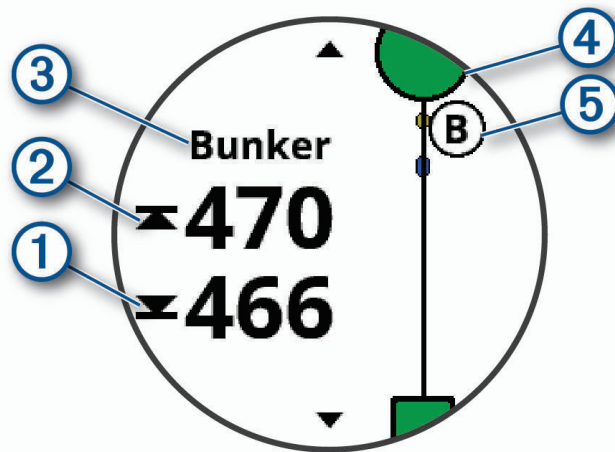
- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj 📍.

Obs! Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

- 1 Från hålinformationssidan, tryck på knappen och välj ⚠️.



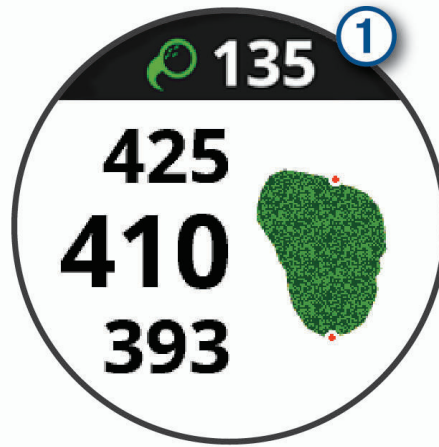
- Avstånden till den främre ① och bakre ② delen av närmaste hinder visas på skärmen.
 - Hindertypen ③ anges högst upp på skärmen.
 - Greenen visas som en halvcirkel ④ överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
 - Hinder ⑤ representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.
- 2 Dra med fingret för att visa övriga hinder för det aktuella hålet.

Mäta ett slag med Garmin AutoShot™

Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan se den senare (*Visa din slaghistorik, sidan 25*). Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 När du spelar golf ska du bära enheten på din främre handled för bättre slagavkänning.

När enheten upptäcker ett skott visas avståndet från slagets position i inforutan ① högst upp på skärmen.



TIPS: Du kan trycka på inforutan för att dölja den i tio sekunder.

- 2 Slå nästa slag.

Enheten registrerar längden på det sista slaget.

Registrera score

- 1 När du spelar golf, håll ner knappen.
- 2 Välj .
- 3 Om det behövs, håll pekskärmen nedtryckt för att ställa in scoring eller för att ändra par för hålet.
- 4 Svep uppåt eller nedåt om du vill byta hål.
- 5 Tryck på mitten av skärmen.
- 6 Välj  eller  för att ange score.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod enheten använder för att räkna poäng.

- 1 På scorekortet, håll pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Golfinställningar > Scoreinställningar > Scoringmetod**.
- 3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Ställa in scoringmetod, sidan 24](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Vid rundans slut vinner den med flest poäng. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa en sammanfattning av rundan, sidan 25](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf™ appen.

- 1 På scorekortet, håll pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Golfinställningar > Scoreinställningar > Spåra statistik**.

Registrering av golfstatistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Spåra golfstatistik, sidan 25](#)).

- 1 Från scorekortet trycker du mitt på skärmen.
- 2 Ange antalet slag och välj **Nästa**.
- 3 Ange antalet puttar och välj **Klar**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om bollen träffar fairway väljer du .
 - Om bollen missade fairway väljer du  eller .

Visa din slaghistorik

- 1 När du har spelat ett hål, tryck på knappen.
- 2 Välj  om du vill visa information om ditt senaste slag.
- 3 Välj  om du vill visa information om varje slag för ett hål.

Visa en sammanfattning av rundan

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj .

Avsluta en runda

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Slutför**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa statistik och information om rundan trycker du på din score.
 - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redig. score**.
 - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

Golfinställningar

På urtavlan, håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar**.

Scoreinställningar: Gör att du kan ställa in scorealternativen ([Scoringinställningar, sidan 26](#)).

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen på din enhet.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Scoringinställningar

På urtavlan, håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

Status: Ställer in scoreangivelsen till på eller av automatiskt när du startar en runda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

2 spelare: Ställer in scorekortet på att ange score för två spelare.

Obs! Den här inställningen är endast tillgänglig under en runda. Du måste aktivera den här inställningen varje gång du påbörjar en runda.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

Garmin Golf App

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 41 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen appbutiken på din smartphone.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon ([Ställa in dina pulszoner, sidan 10](#)). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 11](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Workouts (pass)

Enheten kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Enheten innehåller flera förinstallerade träningspass för flera aktiviteter, inklusive styrka, kondition, löpning och cykling. Du kan skapa och hitta fler träningspass och träningsprogram med Garmin Connect och överföra dem till enheten.

Du kan skapa ett schemalagt träningsprogram med kalendern i Garmin Connect och skicka de schemalagda träningspassen till din enhet.

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj **Träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.

Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

- 6 Välj **Kör träningspass**.
- 7 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 31](#)) och du måste para ihop vivoactive 3 enheten med en kompatibel smartphone.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Träningsprogram**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram till din enhet kan du snabbt starta dagens schemalagda pass för en aktivitet.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
- 3 Välj ✓.
- 4 Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).
- 5 Tryck på knappen för att starta träningspasset.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Träningspass > Träningskalender**.
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 4 Välj ett träningspass.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
 - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din vivoactive 3 enhet.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning eller cykelrunda.

Visa dina personliga rekord

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.
Rekorden tas bara bort för den sporten.

Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att spara platser, navigera till platser och hitta rätt väg hem.

Spara din plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Gå till en plats som du vill markera.
- 2 Tryck på knappen.
- 3 Välj **Navigera > Spara plats**.

TIPS: Om du snabbt vill markera en plats kan du välja  på menyn med kontroller ([Använda menyn för kontroller, sidan 2](#)).

När enheten tar emot GPS-signaler visas platsinformation.

- 4 Välj **Spara**.
- 5 Välj en ikon.

Ta bort en plats

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats och välj **Gå till**.
- 4 Välj en aktivitet.
Kompassen visas.
- 5 Rör dig framåt.
Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.
TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du den övre delen av skärmen i den riktning som du rör dig i.
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstimern.

Navigera Tillbaka till start

Innan du kan navigera tillbaka till start måste du söka efter satelliter, starta tiduret och påbörja aktiviteten.

Du kan när som helst under aktiviteten återvända till startplatsen. Om du till exempel springer i en ny stad och du är osäker på hur du kommer tillbaka till huvudleden eller hotellet kan du navigera tillbaka till startplatsen. Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Navigation > Tillb. t. start**.
Kompassen visas.
- 3 Rör dig framåt.
Kompasspilen pekar mot startpunkten.
TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du enheten i den riktning som du navigerar i.

Avbryta navigering

- Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta din aktivitet håller du pekskärmen intryckt och väljer **Avbryt navigering**.
- Om du vill stoppa navigeringen och avsluta din aktivitet trycker du på knappen och väljer **Klar**.

Kompass

Enheter har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination.

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Historik

Enheten lagrar upp till 14 dagars data för aktivitetsspårning och pulsmätning och upp till sju schemalagda aktiviteter. Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter på enheten. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 32](#)) ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 32](#)).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Information** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Pulszoner**.

Garmin Connect

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda på dina prestationer och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, golfgrunder och mycket mer.

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto när du parar ihop enheten med telefonen med hjälp av appen Garmin Connect. Du kan även skapa ett konto när du konfigurerar Garmin Express™ appen (www.garmin.com/express).

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfgrunder, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Obs! Om du vill visa vissa data måste du para ihop enheten med en trådlös sensor ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).



Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din enhet med din smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 4*) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att Garmin Connect appen körs på din smartphone.

2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone.

Enheten synkroniserar automatiskt dina data med Garmin Connect appen och ditt **Garmin Connect** konto.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Expressapplikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

2 Gå till www.garmin.com/express.

3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.

4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.

5 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din enhet ([Connect IQ funktioner, sidan 6](#)). Du kan också anpassa en förinstallerad urtavla eller skapa en ny ([Skapa en egen urtavla, sidan 33](#)).

- 1 På urtavlan håller du pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.
- 5 Välj **Verkställ** om du vill aktivera urtavlan som visas.

Skapa en egen urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

- 1 På urtavlan håller du pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill anpassa en befintlig urtavla väljer du urtavlan och väljer sedan **Anpassa**.
 - Om du vill skapa en ny urtavla sveper du längst ned i listan över urtavlor och väljer **Skapa ny**.
- 4 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlor och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
- 5 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.
En grön ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.
- 6 Svep åt vänster om du vill anpassa urtavlans visare.
Obs! Det här alternativet är bara tillgängligt för analoga urtavlor.
- 7 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de olika stilarna på visarna och tryck på skärmen för att välja de visare som visas.
- 8 Svep åt vänster och välj en profilfärg.
- 9 Välj .
- 10 Välj **Klar**.
Enheter anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Använda menyn för kontroller, sidan 2](#)).

- 1 Håll ned knappen.
Menyn för kontroller visas.
- 2 Håll på pekskärmen.
Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.
- 3 Välj den genväg som du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller väljer du den plats där du vill att den ska visas, eller så drar du genvägen till en ny plats.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .
- 5 Om det behövs väljer du  för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.
Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Tryck på knappen, välj en aktivitet och välj Inställningar.

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Varningar: Ställer in träningsvarningar för aktiviteten ([Varningar, sidan 35](#)).

Auto. aktivitetsstart: Ställer in den minsta tidströskeln för att automatiskt känna igen och registrera en schemalagd aktivitet. Den här funktionen är endast tillgänglig för gång och löpning.

Auto Pause: Ställer in att enheten ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Använda Auto Pause®, sidan 36](#)).

Auto-åk: Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång ([Använda Auto Scroll, sidan 37](#)).

Bakgrund: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 34](#)).

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Genom att använda alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder GPS och en annan satellit samtidigt kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS.

Varv: Ställer in alternativen för Auto Lap® funktionen ([Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen, sidan 36](#)), och sätter igång den manuella varvfunktionen ([Sätta igång den manuella varvfunktionen, sidan 36](#)).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulszonen.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Inställningar > Datasidor**.
- 4 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill anpassa stilen på och antalet datafält på varje datasida väljer du **Layout**.
 - Om du vill anpassa fälten på en datasida väljer du sidan och väljer **Redigera datafält**.
 - Om du vill visa eller dölja en datasida väljer du omkopplaren bredvid sidan.
 - Om du vill visa eller dölja mätarskärmen för pulszon väljer du **Pulszonsmätare**.

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Paddeltagstempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

1 Tryck på knappen.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

2 Välj en aktivitet.

3 Välj **Inställningar > Varningar**.

4 Välj ett alternativ:

- Lägg till en ny varning för aktiviteten genom att välja **Lägg till ny**.
- Om du vill ändra en befintlig varning väljer du varningens namn.

5 Vid behov, välj typ av varning.

6 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.

7 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet (*Varningar*, sidan 35). För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Auto Lap

Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

Du kan ställa in att enheten ska använda funktionen Auto Lap för att automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

1 Tryck på knappen.

2 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

3 Välj **Inställningar > Varv**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.
- Justera distansen mellan varven genom att välja **Auto Lap**.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 37](#)).

Sätta igång den manuella varvfunktionen

Du kan markera varv när du vill eller efter vilken distans du vill genom att dubbelklicka på pekskärmen under en schemalagd aktivitet, exempelvis löpning eller cykling.

1 Tryck på knappen.

2 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

3 Välj **Inställningar > Varv > Manuellt varv**.

Varje gång du markerar ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 37](#)).

Varvfunktionen är på för vald aktivitet tills du stänger av varvfunktionen.

Använda Auto Pause

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din hastighet faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

Obs! Enheten spelar inte in aktivitetsdata medan timern har stoppats eller pausats.

1 Tryck på knappen.

2 Välj en aktivitet.

3 Välj **Inställningar > Auto Pause**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Tempo** om du vill att timern ska pausas automatiskt när ditt tempo sjunker under ett visst angivet värde.
- Välj **Fart** om du vill att timern ska pausas automatiskt när din fart sjunker under ett visst angivet värde.

Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla datasidor medan timern är igång.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Inställningar > Auto Scroll**.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj en visningshastighet.

Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Telefon**.

Status: Visar aktuell anslutningsstatus för Bluetooth och gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth teknik.

Aviseringar: Enheten slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 5](#)).

Para ihop telefon: Ansluter enheten till en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth teknik.

Anslutningsaviseringar: Varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas ifrån.

Avsluta LiveTrack: Gör att du kan stoppa en LiveTrack session när en sådan pågår.

Systeminställningar

Håll pekskärmen intryckt och tryck på **Inställningar > System**.

Lås automatiskt: Låser pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar på skärmen. Du kan trycka på knappen om du vill låsa upp pekskärmen.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Tid: Ställer in tidsformat och källa för lokal tid ([Tidsinställningar, sidan 38](#)).

Datum: Gör att du kan ange datum och datumformat manuellt.

Physio TrueUp: Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

Orientering: Gör det möjligt att ändra riktning på skärmen. Det gör att du kan bära klockan med knappen antingen på vänster eller höger sida.

Side Swipe: Ger dig möjlighet att aktivera, avaktivera eller ändra bläddringsriktningen för Side Swipe kontrollen.

Bakgrundsbelysning: Ställer in bakgrundsbelysning, timeout och ljusstyrka ([Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 38](#)).

Vibration: Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används för att visa data ([Ändra måttenheterna, sidan 39](#)).

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

USB-läge: Ställer in enheten på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Återställ standardinställningar: Gör att du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 46](#)).

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Programuppdatering: Gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar.

Om: Visar enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

Tidsinställningar

Håll ned pekskärmen och välj **Inställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Tidskälla: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vivoactive 3 enheten är ihopparad med en mobil enhet.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Tidskälla > Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

Ställa in alarmet

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till ny**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid.
- 4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Larm**.
- 3 Välj ett alternativ och välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Välj **Start**.
- 5 Om det behövs, välj pekskärmen för fler alternativ.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på knappen.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Läge: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska slås på när du interagerar med enheten, t.ex. tar emot en avisering eller använder knappen, pekskärmen eller Side Swipe kontrollen.

Rörelse: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på enheten. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda den här funktionen endast under tidsbegränsade aktiviteter.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ljusstyrka: Anger bakgrundsbelysningens ljusstyrka. Under en aktivitet använder bakgrundsbelysningen den ljusaste inställningen.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Garmin Connect inställningar

Du kan ändra enhetens inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen med hjälp av appen Garmin Connect eller webbplatsen Garmin Connect. Vissa inställningar är endast tillgängliga via ditt Garmin Connect konto och kan inte ändras på enheten.

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , **Garmin-enheter** och väljer din enhet.
- Från enhetswidgeiten i Garmin Connect programmet väljer du din enhet.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i enheten ([Använda Garmin Connect appen, sidan 32](#), [Använda Garmin Connect på din dator, sidan 32](#)).

Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

Från ditt Garmin Connect konto väljer du din enhet för att visa enhetsinställningarna.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Aktivitetssmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspåringsfunktioner.

Utseende: Ger dig möjlighet att ändra inställningar för urtavla, widgets och genvägar som visas på menyn med kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 33](#)).

Automatisk aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du har gått eller sprungit under en minimitid för tröskelvärdet. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Automatiska appuppdateringar: Gör att enheten kan ta emot Connect IQ appuppdateringar automatiskt.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

Datumformat: Ställer in formatet för månad och dag.

Distans: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.

Mål: Du kan ange ett anpassat mål för dagliga steg och trappor. Du kan använda inställningen Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt. Du kan även ställa in veckomål för intensiva minuter.

Målanimeringar: Gör att du kan slå på och av målanimeringar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målanimeringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer.

Orientering: Gör det möjligt att ändra riktning på skärmen. Det gör att du kan bära klockan med knappen antingen på vänster eller höger sida.

Vald aktivitetsmätare: Anger den här enheten som din primära aktivitetsspåringsenhet när fler än en enhet är anslutna till appen.

Ljud och aviseringar: Gör att du kan anpassa larm och telefonaviseringar. Du kan också slå på och stänga av funktionen Stör ej när du sover.

Avvisningsmeddelanden

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Bärs på handleden: Gör att du kan anpassa vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

Välj **Inställningar > Användarinställningar** från ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Vissa användarinställningar är tillgängliga i vivoactive 3 Enhetsinställningar.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt.

Viloläge: Här kan du ange dina normala sovtider.

Steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd för gång och lösning. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Enheter: Du kan ange engelska eller metriska måttenheter.

Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös ANT+ eller Bluetooth sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

TIPS: Vissa ANT+ sensorer paras ihop med enheten automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av enheten.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll på pekskärmen.
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Placera enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan enheten paras ihop med sensorn.
När enheten har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Foot pod > Kalibr. faktor**.
- 3 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din enhet.

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Kalibrera fartsensorn, sidan 41](#)).
- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 20](#)).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop din enhet med en kompatibel fartsensor ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40](#)).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Fart/kadens > Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Automatiskt** för att automatiskt beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn.
 - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 50](#)).

Situationsberedskap

Din vívoactive 3 enhet kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera vívoactive 3 programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect, sidan 43](#)).

tempe

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Enhetsinformation

Ladda enheten

VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop din smartphone, sidan 4](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 32](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 32](#)).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.

- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn. Enheten installerar uppdateringen.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **System > Inställningar > Om**.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar i smartwatchläge (med pulsmätning) Upp till 13 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 8 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 4,2-teknik 13,56 MHz vid -40 dBm nominell, NFC, trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

¹ *Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljjet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med milt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Byta banden

Enhetsen är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.

3 Skjut snabbfästesprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vivoactive 3-enhetsen är kompatibel med smartphones som använder Bluetooth trådlös teknik.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att komma till hopparningsläget.
- Hold the touchscreen, and select **Inställningar** > **Anslutningar** > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den andra posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din smartphone eller när enheten hittar GPS-signaler. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar** > **System** > **Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Bekräfta att din smartphone visar rätt lokal tid och synkronisera enheten med din smartphone ([Använda Garmin Connect appen, sidan 32](#)).
 - Starta en utomhusaktivitet genom att gå till ett område utomhus med fri sikt mot himlen och vänta medan enheten söker efter satellitsignaler.

Tid och datum ställs in automatiskt.

Maximera batteriets användningstid

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta bakgrundsbelysningens tidsgräns ([Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 38](#)).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka ([Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 38](#)).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen, sidan 5](#)).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Aktivitetsspårning, sidan 11](#)).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar, sidan 5](#)).
- Avbryt sändning av pulsdata till hopparade Garmin enheter ([Sända puls till Garmin enheter, sidan 10](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 10](#)).

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll knappen intryckt i 15 sekunder.
Enhetsen stängs av.
- 2 Håll knappen intryckt i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik. Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ standardinställningar > Ja**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
Obs! Enhetsen kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier

Du kan förbättra noggrannheten för dessa uppskattningar genom att gå eller springa utomhus under 15 minuter.

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa **Min dag**-widgeten.
- 2 Välj ⓘ.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

30 sek medel för vertikal fart: Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Intervall/simtag: Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervall- simtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Intervall- simtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Interv p. simtag, föreg. intervall: Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.

Kadens: Cykling. Vevarens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data skall visas.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

M.t. 500m, ak. v.: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Med.tmpo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medellängd/paddeltag: Tillryggagagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.

Medelsimtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste intervallsimtag: Totalt antal simtag för det senast slutförda intervallet.

Senaste intervall simtagstempo: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda intervallet.

Senaste varvdistans: Tillryggagagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stoptiden för det senast slutförda varvet.

Simtag: Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.

Simtagsintervall: Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.

Simtagslängd: Den tillryggagagda sträckan per tag.

Simtagstempo: Antalet tag per minut (spm).

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

SWOLF för intervall: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

SWOLF för senaste längd: Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

SWOLF i genomsnitt: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 21*).

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo 500 m sen vrv: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tidur: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Trappor uppför: Det totala antalet trappor uppför under dagen.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varv kadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv kadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Varv steg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varv tempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

